

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 327
Железнодорожного района
города Екатеринбурга

Консультация для родителей
**«Атмосфера жизни семьи как фактор
физического и психического здоровья
ребенка»**



В современном мире самым важным и ценным для ребенка является наличие семьи.

Семья – это социальный институт, в котором происходит формирование личности ребенка. Важнейшей социальной функцией семьи является воспитание подрастающего поколения.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

Одной из главных задач родителей является создание гармоничных отношений и психологически благополучного комфортного климата в семье, так как без этого невозможно формирование здоровой полноценной личности ребенка.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение понятию **здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В общем понятии здоровья имеются две неотъемлемые составляющие – здоровье физическое и здоровье психическое.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек. Чтобы достигнуть высокого уровня физического здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический

труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Семья, являясь необходимым компонентом социальной структуры любого общества, и выполняя множественные социальные функции, играет важную роль в общественном развитии. «Выполняя воспитательную, образовательную функцию, семья формирует у ребенка те или иные правила и нормы поведения, цели, ценности и, наконец, закладывает фундамент духовного, мировоззренческого начала».

Именно семья выполняет главную функцию, которая заключается в передаче детям системы ценностей и норм, включении их в социальную среду, в разнообразные социальные связи. Вызывает уверенность в том, семья является мощным фактором психологического здоровья детей и ни один социальный институт не в состоянии заменить ее ребенку.

Критерии психического здоровья:

- позитивное самоощущение, позитивный основной фон настроения, позитивное восприятие мира (умение любить себя и другого человека);
- умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения, так и поведения окружающих;
- стремление быть успешным;
- адаптированность к обществу, т.е. умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.

Признаки благоприятного психологического климата в семье:

- сплоченность семьи;
- возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу;
- чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье;
- ответственность.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются:

стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, ее широкие контакты.

Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

Родители должны вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье, любить детей и быть добрыми к ним, отзывчивы к их нуждам и интересам, позволять детям выражать свои чувства.



Ребенок – индикатор семейных отношений. От того, какие отношения складываются в семье, зависит мировосприятие ребенка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности.

Важно у ребенка сформировать умение любить себя и другого человека. Вы можете сказать, что дети и так себя любят. На самом деле это не так. Любовь к себе – это чувство собственного достоинства, собственной ценности и вера в свои возможности. Можно услышать возражение – любовь к себе – это себялюбие. Но себялюбие исключает какой-либо искренний интерес к другим людям, то есть действительно несовместимо с любовью к другим. Реальная же любовь к себе и любовь к другим взаимообусловлены. Поэтому можно сказать, что установка на любовь к себе обнаруживается у тех, кто способен любить других.

Очень важно демонстрировать ребенку свою безусловную любовь, любовь не за что-то или при определенных условиях, а несмотря ни на что и невзирая ни на какие условия.

Акцентирую ваше внимание не только на наличие безусловной любви, но и на ее демонстрацию детям. К примеру, мама, безусловно любит своего ребенка, но в силу занятости или по каким – то причинам не показывает это (сама выросла в семье, где не принято было проявлять чувства). Тогда демонстрировать свою любовь к ребенку должен отец.

Ребенок должен быть абсолютно уверен, что родители любят его всякого — успешного и неуспешного, причем сила этой любви не определяется степенью успеха в учебе.

Велика роль родителей в развитии у своего ребенка умения



понимать свои чувства и чувства других людей, причины и последствия своего поведения. Для этого помогайте ребенку анализировать свой жизненный опыт, находить, чему может научить неудача.

Главное — это чтобы ребенок стремился стать лучше. Стремился лучше общаться, помогать по дому, заботиться о близких, учиться, познавать новое. Стать успешным — это большой труд. И очень важно, чтобы ребенок имел твердую веру в то, что его ожидания обязательно сбудутся, если он приложит для этого достаточно усилий.

Рекомендации для сохранения психического и физического здоровья:

- Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Исправить ситуацию можно, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.
- Разберитесь в ситуации. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью.
- Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Для сохранения доверия может быть разговор – воспоминание о вашем детстве, юности.
- Знайте, как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Дайте понять, что Вы в курсе событий.
- Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. В результате ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов.
- Меньше говорите, а больше делайте. Когда Вы выполняете то, что обещали, он становится гораздо более послушным.

▪ Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребенком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

Помните, от того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются у ее старших представителей на первый план, зависит, какими вырастут дети. Ребенок очень чутко реагирует на поведение взрослых и быстро усваивает уроки, полученные в процессе семейного воспитания. Семья подготавливает ребенка к жизни, является его первым и самым глубоким источником социальных идеалов, закладывает основы гражданского поведения.

Помните!

- ❖ Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- ❖ Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- ❖ Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- ❖ Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- ❖ Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- ❖ Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- ❖ Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Желаем Вам успехов, веры в себя и возможности своего ребенка!

Подготовила: воспитатель
МАДОУ детский сад № 327
Баранкова Александра Викторовна